



TJ SOKOL DOLNÍ ŘEDICE

SPORTOVNÍ ODDÍLY PRO DĚTI 2026//2027

Rádi přivítáme nové členy jak z Dolních Ředic,
tak z blízkého okolí.

Pokud máte chuť se zapojit, seznámit se s dalšími rodiči
a dětmi, tak neváhejte a přijďte mezi nás.

Sledujte nás na **facebooku** (TJ Sokol Dolní Ředice)
a **instagramu** (tjsokoldr).

Během září zveřejníme rozpis cvičení,
přihlášku ke cvičení dostanete na první hodině.

Info k jednotlivým cvičením na tel.: **774 456 730**



BABY CVÍČO (RODIČE S DĚTMI)

O oddílu:

- jedná se o cvičení rodičů s dětmi, kdy se rozvíjí základní pohybové dovednosti- plazení, lezení, chůzi a překonávání menších překážek
- podporujeme koordinaci a rovnováhu
- vzájemným dotykem se posiluje vztah mezi rodičem a dítětem
- děti i rodiče se seznamují navzájem, což má pozitivní vliv na psychiku jak na děti, tak maminek na mateřské dovolené
- hodina probíhá zábavnou formou, je plná básniček, písniček a říkadel
- využíváme spoustu pomůcek jako jsou různé míče, molitanové sestavy, psychomotorický padák a další.

Kdo k nám chodí:

- cvičení je určeno dětem od 6-24(36) měsíců

Kdy trénujeme/hrajeme:

- tento školní rok bude hodina probíhat jednou týdně každé pondělí od 9 do 10h
- začínáme 5. 10.





CVIČENÍ RD

2 (3)-4 LET S RODIČI

O oddílu:

- přátelská a týmová atmosféra
- děti rozvíjí základní i složitější pohybové dovednosti- chůze, běh, hod, skok a překonávání různých pohybových překážek
- děti se navzájem znají, což následně umožňuje hladší nástup do mateřské školy
- podporujeme samostatnost dětí
- budujeme v dětech pozitivní vztah k pohybu od útlého věku
- sportujeme společně a budíme pro naše děti vzorem

Kdo k nám chodí:

- společné cvičení rodičů a dětí od 2 (3)-4 let (navazuje na baby cvičení)

Kdy trénujeme/hrajeme:

- tento školní rok bude hodina probíhat jednou týdně každou středu od 16-17 hod v tělocvičně základní školy, za příznivého počasí na venkovním hřišti
- začínáme 29. 9.





CVIČENÍ PD

4-6 let bez rodičů

O oddílu:

- přátelská a týmová atmosféra
- děti rozvíjí širokou škálu dovedností - běh, hod, skok, základy gymnastiky, překonávání různých pohybových překážek a hry všeho druhu
- podporujeme samostatnost dětí a fungování v kolektivu
- budujeme v dětech pozitivní vztah k pohybu od útlého věku
- sportujeme společně a budíme pro naše děti vzorem

Kdo k nám chodí:

- cvičení dětí od 4-6 let (navazuje na cvičení RD)

Kdy trénujeme/hrajeme:

- tento školní rok bude hodina probíhat jednou týdně každé pondělí od 16-17 hod v tělocvičně základní školy, za příznivého počasí na venkovním hřišti
- začínáme 5. 10.





CVIČENÍ CHLAPCŮ

O oddílu:

- všestranné cvičení, kde seznamujeme kluky se základy gymnastiky, atletiky a míčových her. Do všeho zapojujeme prvky pro pobavení.
- při hlavní činnosti se dělíme do více družstev, abychom zajistili intenzitu cvičení i při vyšší účasti (1 cvičitel na max. 8 cvičenců)
- přes zimu v tělocvičně, na podzim a na jaře cvičíme venku
- kdo chce, tak se může zúčastnit závodů pro porovnání své výkonnosti s ostatními

Kdo k nám chodí:

- kluci od 1. do 9. třídy. Nejstarší mohou pokračovat v oddíle dorostenců a mužů (úterý od 20:00)
- rádi přivítáme ty kteří mají talent, stejně jako ty, kteří potřebují ve svém rozvoji podpořit - ke všem máme individuální přístup. Nejde nám o překonávání světových rekordů, spíše o posouvání osobních limitů a všestranný rozvoj.

Kdy trénujeme/hrajeme:

- scházíme se pravidelně 1x týdně (čtvrtek 17:30-19:00)
- 2x ročně se účastníme sobotních závodů
- začínáme 1. 10.





CVIČENÍ DÍVEK

O oddílu:

- všestranné cvičení (děvčata se seznamují se základy gymnastiky, atletiky, míčových her, jógy, aerobiku)
- cvičíme v tělocvičně, v případě pěkného počasí venku
- možnost jet 2x za rok na závody

Kdo k nám chodí:

- dívky 1.- 9. třída
- uvítáme každou slečnu, která má chuť si zacvičit, pobavit se a strávit více času s kamarády

Kdy trénujeme/hrajeme:

- v úterý od 17,00 hodin cvičí mladší dívky (většinou 1. až 3. třída)
od 18,00 hodin cvičí starší dívky (většinou 4. až 9. třída)
- začínáme 29. 9.





LEZENÍ

O oddílu:

- na naší malé umělé stěně v tělocvičně se seznamujeme se základy lezení, práce s lanem a jištěním
- vedle toho se zaměřujeme na rozvoj specifické síly a budování celkové fyzické kondice a obratnosti
- nejsme výkonnostní oddíl, nejezdíme na závody, ale jde nám hlavně o to pěstovat u dětí radost z pohybu a budovat partu kamarádů, na které je spoleh nejen na laně

Kdo k nám chodí:

- rádi mezi sebou přivítáme holky a kluky školou povinné

Kdy lezeme:

- scházíme se pravidelně 1x týdně (čtvrtek 16:00-17:30)
- několikrát do roka vyrážíme s dětmi na odpoledne ven na skály
- 1-3 do roka podnikáme víkendovku, která není jen o lezení
- začínáme 1. 10.





FLORBAL

O oddílu:

- zaměřujeme se na zvládnutí základních herních dovedností a budování celkové fyzické kondice
- dlouhodobě jsme jeden z nejpočetnějších oddílů naší TJ (30+ dětí, cca 10 trenérů)
- v sezoně 2024-2025 vítěz Přeboru starších žáků 3+1 (Pardubický + Hradecký kraj)
- spolupracujeme s IBK Holice (podpora činnosti, možný přechod do starších kategorií/soutěží 5+1)

Kdo k nám chodí:

Přípravka (předškoláci-9 let)

Elévové (cca 10-11 let)

Mladší žáci (cca 12-13 let)

Starší žáci (cca 14-15 let)

Všechny kategorie jsou smíšené (dívky + chlapci), od kategorie elévek je možné hrát čistě dívčí soutěže (společný tým s IBK Holice)

Kdy trénujeme/hrajeme:

Tréninky: až 3x týdně (Po/St/Pá), zaměření na základní herní dovednosti a celkovou kondici, předškoláci mohou chodit v pondělí na cvičení PD a ve středu na florbalový trénink přípravky od 16h

Turnaje: Přebor pardubického kraje 3+1 organizovaný Českým florbalem (cca 1 turnaj za měsíc)

- začínáme 7. 9.





KONDIČNÍ TRÉNINK

O oddílu:

- rozšiřující cvičení pro všechny oddíly naší T.J.
- rozvíjíme komplexní kondiční přípravu se zaměřením na držení těla a správnou techniku provedení cviků
- budujeme návyk na dynamické zahřátí a závěrečné protažení
- hlavní část cvičení je formou kruhového tréninku, úpolových cvičení, her nebo pohybu v terénu

Kdo k nám chodí:

- dívky a chlapci od 6. třídy / 12 let

Kdy trénujeme/hrajeme:

- cvičení probíhá 1x týdně vždy v pátek od 18h v tělocvičně
- začínáme 2.10.

NOVINKA





STOLNÍ TĚNIS

O oddílu:

- hrajeme v herně v prvním patře v hostinci U Desatera, kde lze hrát až na čtyřech stolech
- stolní tenis je technicky náročný sport, rozvíjí koordinaci pohybu a reakční schopnosti
- děti se učí základní údery, pohyb za stolem a pokud mají zájem, mohou se účastnit i turnajů na okresní či krajské úrovni
- v sezóně 2024 – 2025 děti získaly medaile na krajských přeborech Pardubického kraje.

Kdo k nám chodí:

- děti (cca 6 až 15 let),
- kategorie jsou smíšené pro chlapce a děvčata
- pokud děti dosáhnou určité úrovně, mohou začít trénovat s dospělými. Momentálně takto začínají hrát tři děvčata ve věku 11 až 14 let. Děti poté mohou hrát zápasy s dospělými a dále se zlepšovat.

Kdy trénujeme/hrajeme:

- trénink je ve středu 16:30 - 18:30
- začínáme 23. 9.

